# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

## PREGUNTAS ENCAMINADAS A CONOCER LA EVIDENCIA O CERTEZA DE MI PENSAMIENTO

¿Qué evidencias tengo de que mi pensamiento o mi opinión son reales?
¿Es un hecho o se basa en mi opinión personal?
¿Es cierto al 100%?
¿Eso es así para todo el mundo?

## PREGUNTAS ENCAMINADAS A CONOCER LA EVIDENCIA CONTRARIA DE MI PENSAMIENTO

¿Qué pruebas tengo en contra de lo que creo?
¿Qué información lo refuta?
¿En algunas ocasiones mis pensamientos han resultado no ser ciertos?

## IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES ERRORES LÓGICOS

¿Cómo llega usted a esa conclusión?
¿Está olvidando información relevante?

## CONSECUENCIAS DE MANTENER ESE PENSAMIENTO

¿Qué ventajas para mí o para los demás tiene mi modo de pensar?
¿Esta forma de pensar me ayuda a sentirme mejor y solucionar mis problemas?
¿Consigo algo pensando así?
¿Creo que podría ser útil pensar de otra manera?
¿Qué ventajas supondría cambiar mi pensamiento?

## GENERAR PUNTOS DE VISTA ALTERNATIVOS

¿Hay otra forma de ver las cosas?
¿Mi estado de ánimo influye en mi pensamiento? De ser así, ¿Qué hubiera pensado al respecto antes de estar así (deprimido, ansioso, triste, enfadado…etc.)?
¿Qué piensan de este asunto otras personas?
¿Qué le diría usted a una persona que se encontrara en su misma situación y le contase el problema?

## DESDRAMATIZAR

¿Qué pasaría si lo que piensa fuera cierto?
¿Cuáles serían las consecuencias finales? ¿Tienen solución?
¿Estaría preparado para afrontarlas?

cognitiva unidad de memoria